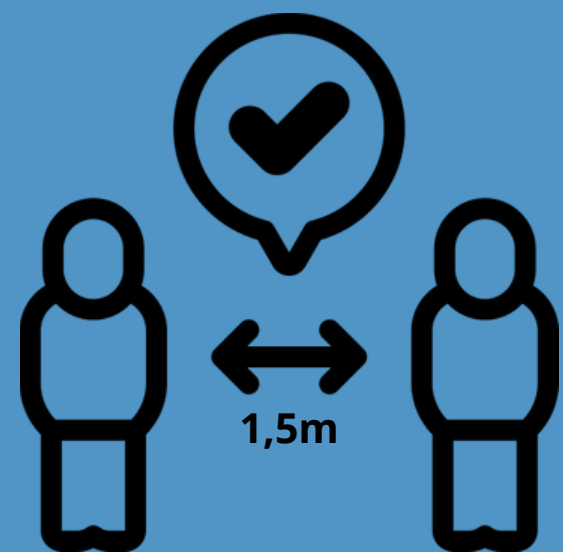


Vechtsportbeoefening in tijden van corona

Toelichting richtlijnen voor vechtsportbeoefening fase 2: vanaf 18 mei

RICHTLIJNEN VOOR SPORTERS



Houd afstand

Houd altijd 1,5m afstand tot elkaar en tot de trainer.

Stay home

Blijf thuis als je (of iemand uit je gezin) niet 100% bent.



Kleed je thuis om

Kom in je sportkledij naar de training.



Denk aan een mondmasker

Verplaats je bij voorkeur met de fiets of te voet. Kom je toch met de auto of het openbaar vervoer, draag dan een mondmasker.



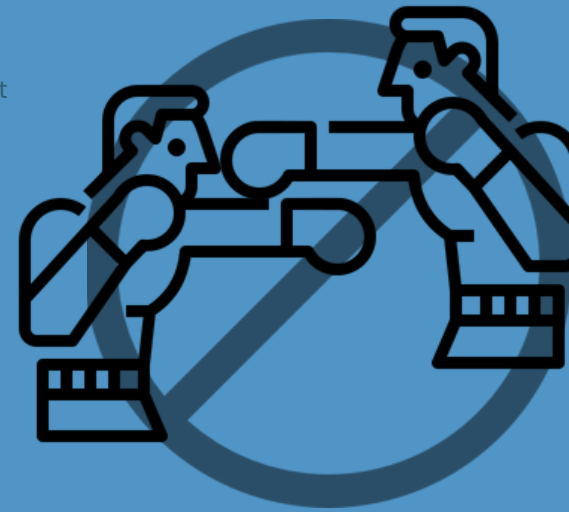
Voorzie in eigen drank

Breng je eigen gevulde drinkbus mee. Deel deze NIET met anderen.



Maak geen contact

Geen oefenvormen, sparring... per twee (of meer). Maak nooit contact.



Vermijd samenkomsten

Blijf niet napraten. Na de training ga je onmiddellijk weer naar huis.



Deel geen materiaal

Er wordt geen materiaal gedeeld. Breng je eigen materiaal mee.



Ontsmet of was je handen

Breng je eigen handgel mee. Was of ontsmet je handen voor, tijdens en na het sporten.

